

## ВИСНОВОК

про наукову новизну, теоретичне та практичне значення результатів дисертації Джим Марини Олександрівни на тему «Індивідуалізація річного тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерок (фітнес-модель)» на здобуття ступеня доктора філософії з галузі знань 01 – Освіта/Педагогіка за спеціальністю 017 – Фізична культура і спорт

(витяг з протоколу № 6 розширеного засідання кафедри атлетизму та силових видів спорту Харківської державної академії фізичної культури від 12 червня 2025 року)

**ГОЛОВА:** завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту, к.фіз.вих., доцент Л.М. Таран

**СЕКРЕТАР:** старший викладач кафедри атлетизму та силових видів спорту, к.фіз.вих. Є.В. Бугайов

**ПРИСУТНІ:** проректор з науково-педагогічної роботи, д.пед.н., проф. А.В. Губа; проректор з науково-педагогічної роботи, д.фіз.вих., проф. О.М. Ольховий; завідувач аспірантури, к.пед.н., доц. І.І. Шапошнікова; професор кафедри олімпійського та професійного спорту, д.фіз.вих., проф. О.І. Камаєв; доцент кафедри олімпійського та професійного спорту, к.пед.н., доц. Ж.В. Гращенкова; доцент кафедри олімпійського та професійного спорту, к.фіз.вих., доц. С.О. Стадник; доцент кафедри олімпійського та професійного спорту, к.фіз.вих. О.А. Тарасевич; доцент кафедри олімпійського та професійного спорту, к.фіз.вих. В.О. Рожков; доцент кафедри олімпійського та професійного спорту, к.фіз.вих., доц. Д.О. Окунь; доцент кафедри олімпійського та професійного спорту, к.фіз.вих., доц. М.В. Мішин; завідувач кафедри атлетизму та силових видів спорту, к.фіз.вих., доц. О.Б. Півень (*науковий керівник*); к.фіз.вих., професор кафедри атлетизму та силових видів спорту, доц. В.Ю. Джим; доцент кафедри атлетизму та силових видів спорту, к.фіз.вих. Л.В. Канунова, доцент кафедри атлетизму та силових видів спорту, к.фіз.вих., доц. О.А. Володченко; доцент кафедри атлетизму та силових видів спорту, к.фіз.вих., доц. Д.О. Безкоровайний; викладач кафедри атлетизму та силових видів спорту А.В. Пилипко; викладач кафедри атлетизму та силових видів спорту А.В. Гетьманський; завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, д.пед.н., професор К.В. Мулик; доцент кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, к.фіз.вих. О.А. Тихорський; доцент кафедри інформатики та біомеханіки, д.фіз.вих., доц. С.С. Пятисоцька.

### ПОРЯДОК ДЕННИЙ:

1) Публічна презентація наукових результатів дисертації Джим Марини Олександрівни на тему «Індивідуалізація річного тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерок (фітнес-модель)» та її обговорення на здобуття ступеня доктора філософії з галузі знань 01 – Освіта/Педагогіка за спеціальністю 017 – Фізична культура і спорт у відповідності до Порядку присудження ступеня доктора філософії та скасування рішення разової

спеціалізованої вченої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 12 січня 2022 р. № 44.

**Тема дисертаційної роботи** «Індивідуалізація річного тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерок (фітнес модель) з урахуванням різних режимів роботи» була затверджена на засіданні Вченої ради Харківської державної академії фізичної культури від 24 жовтня 2022 року (протокол № 9) та скорегована на «Індивідуалізація річного тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерок (фітнес-модель)» на засіданні Вченої ради Харківської державної академії фізичної культури від 19 травня 2025 року (протокол № 6)

**Науковий керівник:** завідувач кафедри атлетизму та силових видів спорту Харківської державної академії фізичної культури, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Півень Олександр Борисович (протокол Вченої ради Харківської державної академії фізичної культури № 9 від 24 жовтня 2022 року).

**СЛУХАЛИ:** наукову доповідь здобувача кафедри атлетизму та силових видів спорту Харківської державної академії фізичної культури Джим Марини Олександрівни «Індивідуалізація річного тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерок (фітнес-модель)» за матеріалами дисертаційної роботи на здобуття ступеня доктора філософії з галузі знань 01 – Освіта / Педагогіка за спеціальністю 017 – Фізична культура і спорт.

**УХВАЛИЛИ:** За результатами проведення публічної презентації та обговорення дисертації на розширеному засіданні кафедри атлетизму та силових видів спорту було прийнято рішення надати здобувачці Джим Марині Олександрівні позитивний висновок про наукову новизну, теоретичне та практичне значення результатів дисертації.

## ВИСНОВОК

**1. Обґрунтування вибору теми дослідження та її зв'язок із планами наукових робіт.** У сучасному суспільстві спорт вищих досягнень виступає індикатором соціально-економічного та культурного розвитку держави, а успішні виступи спортсменів на міжнародних аренах свідчать про ефективність національної системи підготовки та державної підтримки спорту (Ю.В. Верхошанський, В.В. Мулик, В.М. Платонов). Однак водночас зростає інтерес до неолімпійських видів спорту, зокрема до бодібілдингу, в якому особливої популярності набули такі номінації, як фітнес-бікіні, боді-фітнес, класичний фітнес і фітнес-модель. Вони характеризуються видовищністю, динамікою зростання кількості учасників змагань, залученням великої аудиторії вболівальників та підвищенням рівня організації заходів (В.Ю. Джим, В.О. Котов, І.П. Масляк, В.В. Мулик, В.Г. Олешко, О.А. Тихорський).

Номінація «Фітнес-модель» набула особливого значення в контексті розвитку українського бодібілдингу. Представниці цієї номінації демонструють високі результати на міжнародних турнірах, що сприяє

зміцненню авторитету України в глобальній спортивній спільноті. Національна федерація бодібілдингу та фітнесу України приділяє значну увагу розвитку цієї категорії, проте науково-методичне обґрунтування процесу багаторічної підготовки спортсменок у номінації «Фітнес-модель» досі залишається недостатньо вивченим (В.Ю. Джим, В.О. Лапицький, І.М. Скрипка, К.В. Мулик, К.В. Максимова, Т.В. Скалій, О.С. Славітьяк, О.А. Тихорський).

Аналіз науково-методичних джерел свідчить про наявність окремих досліджень, присвячених удосконаленню тренувального процесу жінок у бодібілдингу. Так, В.Ю. Джим, обґрунтував методику фізичної підготовки спортсменок залежно від соматотипу, О.А. Тихорський, розробив і апробував педагогічні умови оптимізації тренувань у змагальному періоді, а В.В. Мулик, запропонував методику тренування жінок бодібілдерок у межах підготовчого періоду базового мезоциклу.

Проте виявлено відсутність комплексного підходу до планування та реалізації тренувального процесу впродовж всього річного макроциклу саме для спортсменок у номінації «Фітнес-модель». Актуальність дослідження також зумовлена потребою врахування індивідуальних біологічних ритмів жінок (фаз оваріально-менструального циклу), що має важливе значення для ефективного навантаження та досягнення спортивної форми (В. Мулик, Л. Шахліна, М. Чистякова, В. Авінов).

Таким чином, наукове обґрунтування побудови річного тренувального процесу кваліфікованих спортсменок номінації «Фітнес-модель» із врахуванням морфофункціональних особливостей та біологічного циклу жінок є актуальним, новітнім і відповідає сучасним вимогам до розвитку спортивної науки.

#### **Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.**

Дисертаційна робота виконувалася відповідно до ініціативних тем науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури, зокрема за темою НДР «Удосконалення тренувального процесу кваліфікованих спортсменів у силових видах спорту та одноборствах» на 2021-2023 рр. (номер державної реєстрації 0121U109184); за темою НДР «Удосконалення тренувального процесу спортсменів різної спортивної кваліфікації у силових видах спорту, боксу та кікбоксингу» на 2024-2027 рр. (номер державної реєстрації 0124U005088).

Роль автора у виконанні теми полягала в обґрунтуванні методики індивідуалізації річного тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерок (фітнес модель).

**Мета дослідження:** розробити та експериментально обґрунтувати ефективність методики індивідуалізації річного тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерок номінації (фітнес-модель) 21-23 років.

#### **Завдання дослідження:**

1. На основі аналізу науково-методичної літератури та інформації системи «Інтернет» визначити основні проблеми тренувального процесу номінації «Фітнес-модель» і шляхи їх вирішення у підготовці кваліфікованих

бодібілдерок 21-23 років номінації «Фітнес-модель» з метою покращення спортивної форми і врахування особливостей підготовки.

2. Визначити групи м'язів, що забезпечують найвищий рівень оцінки в різних змагальних позах у кваліфікованих спортсменок номінації «Фітнес-модель».

3. Дослідити вплив тренувальних навантажень та харчування на прояв рухових якостей і функціональний стан морфометричних характеристик бодібілдерок номінації «Фітнес-модель» на різних етапах річного макроциклу.

4. Встановити кореляційний взаємозв'язок між антропометричними та силовими показниками загальної і спеціальної фізичної підготовленості бодібілдерок 21-22 років номінації «Фітнес-модель» на різних етапах річного макроциклу.

5. Розробити й експериментально обґрунтувати методику індивідуалізації річного тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерок 22-23 років номінації «Фітнес-модель» з урахуванням оваріально-менструального циклу, особливостей харчування та використання різних режимів м'язового скорочення.

**Об'єкт дослідження:** тренувальний процес підготовки кваліфікованих бодібілдерок номінації «Фітнес-модель» протягом річного макроциклу.

**Предмет дослідження:** методика індивідуалізації тренувального процесу протягом річному макроциклу з урахуванням функціонування біологічних циклів та систем харчування кваліфікованих бодібілдерок 22-23 років номінації «Фітнес-модель».

**2. Формулювання наукового завдання, нове вирішення якого отримано в дисертації.** Дисертацію Джим Марини Олександрівни полягала розробці експериментальної методики індивідуалізації річного тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерок номінації (фітнес-модель) 21-23 років.

**3. Наукові положення, розроблені особисто дисертанткою, та їх новизна.** Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що *вперше*:

**Наукова новизна одержаних результатів.**

*Вперше:*

➤ розроблено та експериментально обґрунтовано методику індивідуалізації річного тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерок у номінації «Фітнес-модель», яка враховує особливості організації і проведення тренувального процесу, режиму харчування, відновлення та індивідуальні реакції спортсменок на навантаження залежно від фаз оваріально-менструального циклу;

➤ систематизовано та адаптовано засоби і методи спеціальної фізичної підготовки до специфіки номінації «Фітнес-модель» на основі аналізу м'язових груп, що визначають ефективність виконання змагальних поз та розроблено відповідні комплекси вправ, які цілеспрямовано впливають на головні м'язи, що формують естетичні критерії суддівської оцінки;

➤ визначено морфофункціональні особливості кваліфікованих бодібілдерок номінації «Фітнес-модель» упродовж річного макроциклу з урахуванням періодизації тренувального процесу, змагань та адаптаційних

реакцій організму до змін у навантаженнях, раціоні харчування та оваріально-менструальних фазах циклу;

- встановлено статистично достовірні кореляційні взаємозв'язки між антропометричними показниками, силовими характеристиками та результатами виконання спеціалізованих поз, які є критеріями спортивної підготовленості спортсменок номінації «Фітнес-модель»;

- удосконалено структуру тренувального навантаження впродовж підготовчого, змагального та перехідного періодів річного циклу із застосуванням принципів хвилеподібної регуляції навантаження, інтервального тренінгу та варіативних режимів м'язового скорочення відповідно до фаз оваріально-менструального циклу;

- науково обґрунтовано рекомендації щодо нутритивної підтримки кваліфікованих спортсменок номінації «Фітнес-модель» у кожному періоді макроциклу, що охоплюють оптимальне співвідношення макро- та мікронутрієнтів, необхідних для підтримки м'язової маси, зменшення жирової тканини та забезпечення високого рівня функціональної готовності без порушення гормонального фону.

*Доповнено та розширено* наявні науково-методичні розробки щодо побудови тренувального процесу кваліфікованих спортсменок у номінації «Фітнес-модель» упродовж річного макроциклу, включаючи підготовчий, змагальний і перехідний періоди, з урахуванням фаз оваріально-менструального циклу, індивідуальної динаміки адаптаційних реакцій, варіативного використання режимів м'язового скорочення, спеціальних засобів фізичної підготовки та нутритивного забезпечення, що дозволило підвищити ефективність довготривалого тренувального впливу та досягнення спортивної форми з урахуванням особливостей жіночого організму.

*Підтверджено дані* щодо доцільності корегування складових системи тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерок у номінації «Фітнес-модель» упродовж усього річного макроциклу шляхом цілеспрямованого використання комплексів вправ, які впливають на ключові м'язові групи, що визначають суддівську оцінку з урахуванням фаз оваріально-менструального циклу, а також адаптивного регулювання харчування відповідно до періодів підготовки, що забезпечило підвищення ефективності формування м'язової маси, зменшення жирової тканини та збереження функціональної стабільності спортсменок.

**4. Обґрунтованість і достовірність наукових положень, висновків і рекомендацій, які захищаються.** Обґрунтованість наукових положень, результатів і висновків дисертації забезпечено коректним використанням сучасних методів дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; методи функціональної діагностики; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Достовірність наукових результатів підтверджено їх розглядом на засіданнях кафедри атлетизму та силових видів спорту; доповідями на

Міжнародних та Всеукраїнських науково-практичних конференціях та семінарах.

**5. Рівень теоретичної підготовки здобувача, його особистий внесок у розв'язання конкретного наукового завдання. Рівень обізнаності здобувача з результатами наукових досліджень інших учених.** Здобувачка показала високий рівень теоретичної та методичної підготовки, їй належить постановка наукової проблеми, обґрунтування структури та змісту експериментального дослідження. У межах роботи здобувачкою визначено морфофункціональні особливості кваліфікованих бодібілдерок номінації «Фітнес-модель» протягом річного макроциклу з урахуванням динаміки тренувальних навантажень, фаз оваріально-менструального циклу, харчування та адаптаційних реакцій. Встановлено статистично достовірні кореляційні взаємозв'язки між антропометричними показниками, силовими характеристиками та якістю виконання змагальних поз. Результати аналізу дозволили систематизувати м'язові групи, що формують естетичні критерії змагального виступу, та адаптувати відповідні засоби і методи спеціальної фізичної підготовки. На основі отриманих даних здобувачкою розроблено експериментальну методичку річного тренувального процесу бодібілдерок, яка включає хвилеподібну регуляцію навантаження, інтервальний тренінг, варіативні режими м'язового скорочення й науково обґрунтовану нутритивну підтримку. Результати можуть бути використані у підготовці спортсменок номінації «Фітнес-модель», тренерами, викладачами і науковцями у сфері спортивної підготовки в бодібілдингу.

Здобувачка продемонструвала глибоке знання теоретичних основ і обізнаність із сучасними науковими підходами до організації підготовки у силових видах спорту.

**6. Особистий внесок здобувача** полягає у визначенні напрямку, мети і завдань дослідження, аналізі та узагальненні теоретичного та експериментального матеріалу, в організації та проведенні педагогічного експерименту, узагальненні та аналізі отриманого матеріалу. У спільних публікаціях автору належить проведення експериментальних досліджень, їхня інтерпретація та формування висновків.

**Наукове значення роботи** полягає у розробці експериментальної методички індивідуалізації річного тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерок номінації «Фітнес-модель» з урахуванням фаз оваріально-менструального циклу, морфофункціональних змін та специфіки естетичних критеріїв змагальної оцінки. Особливістю методички є цілеспрямоване застосування варіативних режимів м'язового скорочення (ізометричних, ексцентричних, пліометричних), принципів інтервального тренінгу та хвилеподібної регуляції навантаження відповідно до чутливих фаз ОМЦ. Запропоновано комплекси вправ, спрямованих на розвиток м'язів, що формують візуальні параметри змагального образу (дельтоподібні, сідничні, м'язи преса, спини й стегон), а також засоби корекції жирової тканини при збереженні м'язової маси. Додатково науково обґрунтовано нутритивну підтримку з оптимальним співвідношенням макро- і мікронутрієнтів у

кожному періоді макроциклу. Система вправ включає спеціалізовані техніко-естетичні пози, ізометричне утримання у дзеркалі, поєднання тренувань на рельєф м'язів та м'язовий об'єм із використанням вправ на гак-машині, гіперекстензії з амортизаторами, жиму ногами та варіативних блокових тренажерів.

Отримані результати мають прикладне значення для тренерів, науковців та викладачів у сфері силових видів спорту, зокрема бодібілдингу, та можуть бути інтегровані у програми професійної підготовки спортсменок номінації «Фітнес-модель».

**Практичне значення одержаних результатів** полягає в тому, що на підставі власних досліджень дисертантом розроблено методіку індивідуалізації річного тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерок номінації (фітнес-модель) 21-23 років. Результати досліджень дозволили розширити існуючі знання в області теорії і практики підготовки у видах спорту силового характеру.

**7. Використання результатів роботи.** Основні положення дисертаційної роботи стали підґрунтям удосконалення навчальних дисципліни закладів вищої освіти «Теорія і методика викладання обраного виду спорту (силові види спорту)», «Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту (силові види спорту)» та «Атлетизму та пауерліфтингу» у вигляді навчальних посібників, програм науково-практичних конференцій та семінарів для тренерів, спортсменів і слухачів факультету підвищення кваліфікації, курсів лекцій і практичних занять зі здобувачами Харківської державної академії фізичної культури (акт впровадження від 06.05.2025 р.). Результати впроваджені в практику навчальних програм з бодібілдингу та атлетизму спортивного клубу «УНІВЕР» (акт впровадження від 13.05.2025 р.); у практику підготовки спортсменок збірних команд України з бодібілдингу в номінації «Фітнес-модель» Національної федерації бодібілдингу України (акт впровадження від 20.05.2025 р.), в практичну діяльність громадських організацій федерація бодібілдингу Харківської області (акт впровадження від 04.05.2025 р.), федерація бодібілдингу та фітнесу Полтавської області (акт впровадження від 12.05.2025 р.).

**8. Повнота викладу матеріалів дисертації в публікаціях та особистий внесок здобувача в публікації.** Наукові результати дисертації висвітлено в 11 наукових публікаціях: 7 статей, у яких опубліковано основні результати дисертації (у наукових фахових виданнях України категорії «Б»), 3 публікації апробаційного характеру та 1 праця, яка додатково відображує результати дисертації (у науковому фаховому виданні України категорії «А»).

***Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації***

1. Харланова М.О., Джим В.Ю., Канунова Л.В. Вплив занять функціонального тренування на прояв спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменок фітнес моделей протягом підготовчого періоду *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.* 2023. № 4. С. 179-185. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04\(163\).34](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).34). Фахове видання України. Автору належить

аналіз даних роботи. Внесок Джима В.Ю. полягає у проведенні експертного оцінювання. Внесок Канунової Л.В. полягає у обробці результатів та формулюванні висновків.

2. Харланова М.О., Півень О.Б., Джим В.Ю. Покращення фізичних якостей у спортсменок фітнес-моделей за допомогою методики функціонального тренінгу протягом підготовчого періоду річного циклу підготовки. *Фізичне виховання та спорт*. 2023. № 1. С. 130-138. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-1-17>. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в постановці завдань та в узагальненні результатів. Внесок Півня О.Б. полягає в інтерпретації та формуванні висновків. Внесок Джима В.Ю. полягає у проведенні експериментальних досліджень*

3. Джим М.О., Півень О.Б., Джим В.Ю. Зміни антропометричних показників у кваліфікованих спортсменок – фітнес-моделей під впливом методики функціонального тренування протягом річного макроциклу. *Фізичне виховання та спорт*. 2023. № 4. С. 81-89. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-4-10>. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в обґрунтуванні схеми дослідження, проведенні тестування. Внесок Джима В.Ю. полягає в проведенні експериментальних досліджень. Внесок Півня О.Б. полягає у формуванні висновків.*

4. Джим М.О., Канунова Л.В., Деха Н.М., Слободянюк О.В. Удосконалення методики тренувального процесу кваліфікованих спортсменок номінації фітнес-моделінг у підготовчому періоді річного макроциклу. *Фізичне виховання та спорт*. 2024 (1), 196-203. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-1-27>. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в проведенні експериментальних досліджень. Внесок Канунової Л.В. полягає в інтерпретації та формуванні висновків. Внесок Дехи Н.М. полягає в постановці завдань. Внесок Слободянюка О.В. полягає у проведенні математичної статистики дослідження.*

5. Джим М.О., Бугайов Є.В., Деха Н.М., Слободянюк О.В. Порівняльний аналіз розробленої програми тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерок у номінації «фітнес-модель» протягом змагального періоду. *Фізичне виховання та спорт*. 2024 (3), 76-83. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-3-09>. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в проведенні експериментальних досліджень. Внесок Бугайова Є.В. полягає в інтерпретації та формуванні висновків. Внесок Дехи Н.М. полягає в постановці завдань. Внесок Слободянюка О.В. полягає у проведенні математичної статистики дослідження.*

6. Джим М.О., Бугайов Є.В., Слободянюк О.В. Оптимізація розробленої програми тренувального процесу кваліфікованих спортсменок номінації «Фітнес-модель» протягом загальнопідготовчого етапу. *Фізичне виховання та спорт*. 2024 (4), 139-146. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-4-19>. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в обґрунтуванні схеми дослідження, проведенні тестування. Внесок*

*Бугайова Є.В. полягає в проведенні експериментальних досліджень. Внесок Слободянюка О.В. полягає у формуванні висновків.*

7. Джим М.О., Бугайов Є.В., Мартинюк Ю.Є. Розробка експериментальної методики тренувального процесу кваліфікованих спортсменок номінації фітнес-модель протягом перехідного періоду. *Академічні студії. Серія «Педагогіка»*. 2024 (4), 117-123. <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2024.4.17>. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в обґрунтуванні схеми дослідження, проведенні тестування. Внесок Бугайова Є.В. полягає в проведенні експериментальних досліджень. Внесок Мартинюка Ю.Є. полягає у формуванні висновків.*

#### **Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації**

8. Харланова М.О. Особливості підготовки спортсменок, які займаються бодібілдингом у номінації фітнес моделінг протягом річного макроциклу. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*: збірник тез ХХІІ Міжнародної науково-практичної конференції, 6-7 грудня 2022 року. Харків: ХДАФК. С. 183-186.

9. Джим М.О., Джим В.Ю. Вплив занять бодібілдингом номінації фітнес модель за класичною програмою на фізичний, психічний і соціальний стан здоров'я кваліфікованих спортсменок. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців в умовах сучасного освітнього простору*: Матеріали Х Науково-практичної конференції, 22 квітня 2024 р. Харків: ХДАФК, 2024. С. 15-18. *Особистий внесок здобувача полягає в постановці завдань, проведенні експериментальних досліджень. Внесок Джима В.Ю. полягає в інтерпретації та формуванні висновків.*

10. Джим М.О. Особливості тренувального процесу спортсменок «фітнес моделей» на зміни антропометричних показників під час протікання специфічного біологічного циклу. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців в умовах сучасного освітнього простору*: Матеріали VI міжнародної науково-практичної конференції, 17-18 квітня 2024 р. Львів-Торунь, 2024. С. 300-302. <https://doi.org/10.36059/978-966-397-383-8-79>.

#### **Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації**

11. Kamayev O., Dzhyum V., Zabora A., Dzhyum M., Kanunova L., Piven O. Features of the manifestation of strength and speed-strength abilities of elite armwrestlers of different weight categories. *Slobozhanskiy herald of science and sports*. 2024 № 28 (2). P. 60 – 68. <https://doi.org/10.15391/snsv.2024-2.002>. *Стаття у фаховому виданні України, яка включена до міжнародної бази Scopus. Особистий внесок здобувача полягає в проведенні експериментальних досліджень. Внесок Камаяєв О. полягає в інтерпретації та формуванні висновків. Внесок Дзхум В. полягає в постановці завдань. Внесок Забора А. полягає в узагальненні результатів. Внесок Камінова Л. полягає в формуванні об'єкту та предмету. Внесок Рівен О. полягає у проведенні математичної статистики дослідження.*

**9. Результати перевірки тексту дисертації з використанням однієї з антиплагіатних систем на наявність/відсутність текстових запозичень.** На підставі вивчення тексту дисертації та наукових праць здобувача, встановлено, що дисертаційна робота виконана самостійно, текст дисертації не містить плагіату, а дисертація відповідає вимогам академічної доброчесності (перевірку наявності текстових запозичень виконано в антиплагіатній системі StrikePlagiarism).

**10. Апробація матеріалів дисертації.** Результати досліджень доповідалися на ХІХ, ХХ Міжнародних наукових конференціях «Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти» (м. Харків, 2023, 2024 рр.); ХХІІ, ХХІІІ Міжнародних науково-практичних конференціях «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи» (Харків, 2023); студентській науковій онлайн-конференції «Сучасні наукові аспекти медико-біологічних знань у підготовці фахівців з фізичної культури та спорту, фізичної терапії, ерготерапії» (Харків, 2024); Х Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців в умовах сучасного освітнього простору» (м. Харків, 2024).

**11. Оцінка мови та стилю дисертації.** Матеріал дисертації викладено в логічній послідовності та доступно для сприйняття. Дисертація написана науковим стилем мовлення, структура дисертації відповідає алгоритму здійсненого автором дослідження. Зміст, структура, оформлення дисертації та кількість публікацій відповідають вимогам Порядку присудження ступеня доктора філософії та скасування рішення разової спеціалізованої вченої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії (постанова Кабінету Міністрів України від 12 січня 2022 року № 44), наказу Міністерства освіти і науки України від 12.01.2017р. № 40 «Про затвердження вимог до оформлення дисертацій».

**12. Відповідність змісту дисертації спеціальності з відповідної галузі знань, з якої вона подається до захисту.** За своїм фаховим спрямуванням, науковою новизною і практичною значимістю дисертаційна робота Джим М.О. відповідає спеціальності 017 – Фізична культура і спорт. Здобувачка повністю виконала освітню та наукову складову освітньо-наукового рівня вищої освіти.

**13. Рекомендація дисертації до захисту.** Розглянувши дисертацію Джим Марини Олександрівни «Індивідуалізації річного тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерок номінації (фітнес-модель) 21-23 років» та наукові публікації за темою дисертації, визначивши особистий внесок у всіх зарахованих за темою дисертації наукових публікаціях, опублікованих зі співавторами, а також за результатами публічної презентації здобувачем наукових результатів дисертації та її обговорення вважаємо, що робота є актуальною, виконана здобувачем ступеня доктора філософії особисто, являє собою повністю завершену наукову працю, під час підготовки якої застосовувалися сучасні методи досліджень, має наукову новизну, практичне значення, містить нові науково обґрунтовані результати проведених

здобувачкою досліджень, нове розв'язання актуального наукового завдання стосовно розроблення авторської методики для кваліфікованих бодібілдерок номінації фітнес модель з урахуванням особливостей харчування, фаз оваріально-менструального циклу та різних режимів м'язового скорочення, адекватна поставленій меті та містить висновки, які відповідають завданням. Було проведено метрологічну експертизу дисертаційного дослідження. У роботі відсутні порушення академічної доброчесності. Дисертаційна робота повністю відповідає вимогам, передбаченим Порядком присудження ступеня доктора філософії та скасування рішення разової спеціалізованої вченої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 12 січня 2022 року № 44, що висуваються до дисертацій на здобуття ступеня доктора філософії, та рекомендується до захисту з метою присудження здобувачці Джим Марині Олександрівні ступеня доктора філософії з галузі знань 01 Освіта/ Педагогіка за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Результати відкритого голосування:  
присутні 22 особи (з правом голосу 20):  
«за» – 20,  
«проти» – немає,  
«утримались» – немає.

Голова засідання,  
к.фіз.вих., доцент,  
завідувач кафедри олімпійського та  
професійного спорту

Лариса ТАРАН

Секретар,  
к.фіз.вих.,  
старший викладач кафедри атлетизму  
та силових видів спорту

Євген БУГАЙОВ

Підпис Л. Таран, Є. Бугайов  
**Засвідчую**  
Начальник відділу кадрів  
«12» 06 2025 р.



*Т. Вірошнік*